

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**Beneficios en la implementación de la Inteligencia Emocional como una
asignatura en las escuelas de Quito.**

Proyecto de Investigación

Ana Romina Arellano Quiroz

Psicología

Trabajo de titulación presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Psicología

Quito, 08 de mayo de 2018

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ
COLEGIO CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Beneficios en la implementación de la Inteligencia Emocional como una
materia en las escuelas de Quito.**

Ana Romina Arellano Quiroz

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

María Gabriela Romo Barriga,
Psicología clínica y de la Salud, MSc.

Firma del profesor

Quito, 08 de mayo de 2018

Derechos de Autor

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante:

Nombres y apellidos:

Ana Romina Arellano Quiroz

Código:

00123592

Cédula de Identidad:

1715579031

Lugar y fecha:

Quito, 08 de mayo de 2018

RESUMEN

El siguiente trabajo trata acerca de la importancia que tiene implementar una asignatura en las escuelas de Quito consolidada en la inteligencia emocional. El objetivo es presentar los beneficios que tiene la inteligencia emocional en los niños y todos los ámbitos en los cuales, la educación que reciben los estudiantes del 5to de básica en la sección primaria, podrían verse favorecidos. Este estudio tiene el propósito de evaluar, con un test diseñado exactamente para inteligencia emocional, cuáles podrían ser los beneficios que obtiene un estudiante de aprender inteligencia emocional. También se explica los problemas actuales en las escuelas de Quito para de esta manera entrelazar los beneficios de esta asignatura propuesta con la realidad que vive hoy en día la capital de Ecuador. Al desarrollar un plan basado en la inteligencia emocional, se busca saber cómo esta técnica se puede manifestar de manera proactiva en las aulas de dicha ciudad.

Palabras clave: Inteligencia emocional, educación, Quito, niños, beneficios.

ABSTRACT

The next work is about the importance of consolidating a subject in Quito's schools based on emotional intelligence. The objective is to present the benefits of emotional intelligence in children and all areas in which the education received by students from the initial and primary section may be favoured. Also, it describes the virtues that adolescents can acquire with this technique because, thanks to the stimulation of this knowledge at an early age, they could be reflected in future those results at personal and social level of people who acquired this education based on the theory of emotional intelligence.

All this research is linked to the education in Quito-Ecuador and to all the current problems that are presented in the schools at the primary level. The search is based on how this technique can proactively manifest in the classrooms of that city.

Key words: emotional intelligence, education, Quito, children, teenagers

TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	8
Antecedentes.....	9
Problema.....	10
Pregunta de Investigación.....	11
Propósito del Estudio.....	11
El Significado del estudio.....	12
Revisión de la literatura.....	13
Fuentes.....	13
Formato de la Revisión de la Literatura.....	13
Inteligencia emocional.....	13
Beneficios de la inteligencia emocional.....	19
La inteligencia emocional en la educación.....	21
Problemas en las escuelas y colegios en Ecuador.....	24
Beneficios en Ecuador con la inteligencia emocional.....	26
Metodología y Diseño de la Investigación.....	30
Diseño y Justificación de la Metodología Seleccionada.....	30
Participantes.....	31
Herramientas de Investigación Utilizadas.....	31
Consideraciones Éticas.....	33
Resultados esperados.....	34

Discusión.....	36
Conclusiones.....	37
Limitaciones del Estudio.....	38
Recomendaciones para Futuros Estudios.....	39
Referencias.....	41
ANEXO A: Formulario de Consentimiento Informado	44
ANEXO B: Herramientas para levantamiento de información	47

INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional es la habilidad que se enseña a las personas con el propósito de que logren valorar, percibir y expresar las emociones en uno mismo o de los demás haciendo que el pensamiento se facilite, de esta manera se pueden regular las emociones y mejorar el crecimiento emocional e intelectual (Fernández & Ruiz, 2008, p. 8). Mediante la inteligencia emocional se logra que las personas tengan un mejor rendimiento, control de emociones y ajuste de los mismo, un bienestar personal, éxito y mejora en las relaciones interpersonales (Fernández & Ruiz, 2008, p.8).

El beneficio e importancia que tiene la enseñanza de la inteligencia emocional en los niños es que les puede ayudar a desarrollar habilidades sociales y afectivas, de esta manera pueden lograr competencias que ayuden al bienestar en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Es muy importante que este estilo de educación se lo implemente desde los primeros momentos de la vida y a lo largo de ella para poder desarrollar y entender desde pequeños las emociones de cada uno y del resto de personas (Bisquerra & Hernández, 2017, p. 59). Las personas, en especial los niños y adolescentes, que aprenden y dominan la inteligencia emocional, saben manejar mejor sus problemas emocionales de manera proactiva lo cual, fomenta una mejor salud psicológica y física (Extremera & Fernández, 2013, p. 36). En varios estudios el resultado de tener una mejor resolución de problemas emocionales es que los niños y adolescentes pueden afrontar de manera positiva sus emociones y conflictos relacionados, haciendo que los niveles de depresión, ansiedad, estrés e ideación o intentos de suicidio disminuyan en un gran porcentaje (Extremera & Fernández, 2013, p. 36).

Antecedentes

La inteligencia es un concepto que ha sido estudiado por varios psicólogos y científicos hace muchos años atrás y el resultado de todas estas investigaciones es el moldeamiento teórico de dicho concepto. En la década de 1970, los investigadores solo tenían como objetivo delimitar y calificar a la inteligencia como un concepto cognitivo (Salmerón, 2002, p. 99). A medida que los estudios avanzaron, Binet y Simón psicólogos y pedagogos franceses, a los cuales se les atribuye una gran participación en el tema de la inteligencia, fueron los primeros en crear una herramienta psicometría que fue el Test de Inteligencia (Salmerón, 2002, p. 100). Esta herramienta se basó en los fallidos intentos de Galton y de esta manera implementaron componentes como las imágenes mentales, la memoria y la comprensión (Mora & Martín, 2007, p. 308). Gracias a este test se creó o se empezó a valorar el coeficiente intelectual y este era el resultado de la inteligencia que cada persona tenía basando en la calificación de aspectos como el razonamiento fluido, la memoria, conocimiento, razonamiento cuantitativo y el procesamiento visual-espacial (Salmerón, 2002, p. 100-101). Acercándose más hacia la inteligencia emocional, el concepto de inteligencia de Gardner aportó a que no solo existe un tipo de inteligencia sino 8 tipos, dividiendo así la inteligencia en 8 componentes (Mercadé, 2016, p. 3). Este psicólogo pensaba que la inteligencia no solo se conformaba por las virtudes académicas sino también de ser hábil en otro tipo de componentes como el musical, lingüístico, intrapersonal, naturalista, interpersonal, corporal-kinestésico, lógico matemático y el espacial (Mercadé, 2016, p. 3). Como se puede constatar, Gardner le dio importancia a la inteligencia intrapersonal e interpersonal los cuales son componentes muy importantes para la inteligencia emocional.

Después de todos los estudios y teorías que la inteligencia ha provocado a lo largo de los años, se logró llegar a un concepto que no solo es una definición sino también una herramienta. La inteligencia emocional se ve muy bien explicada por el modelo de Salovey y Mayers. Este modelo trata acerca de cómo las personas pueden aprender habilidades sociales y emocionales que pueden ayudar a afrontar emociones negativas y destructivas que pueden presentar malos resultados (Fernández & Ruiz, 2008, p. 5). En este modelo se toma en cuenta lo que la persona siente y como esto afecta en su rendimiento, en este caso, académico. En 1990, Salovey y Mayers exponen la interrogante que en ese año se tenía y era por qué algunas personas tiene mejores habilidades adaptativas que otras y de esta manera se estructura, basados en la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, el concepto de inteligencia emocional y sus metahabilidades (Trujillo & Rivas, 2005, p. 5). Los componentes o metahabilidades, que también pueden llamarse ramas, son 4: la primera es la expresión y percepción de emociones, la segunda la asimilación o facilitación de emociones, la tercera es la comprensión emocional y por último, la cuarta es la regulación emocional (Fernández & Ruiz, 2008, p. 5).

Problema

El principal problema es que cada vez, todas las personas piensan en sí mismo y tienen mucha dificultad para resolver problemas de manera óptima. En el ámbito escolar, es cierto que el nivel de educación se ha modificado para que de esta manera los niños y niñas puedan obtener mejores resultados en el puntaje de su rendimiento académico pero de una manera tradicional. En la prueba TERCE que fue aplicada por la UNESCO, se puede observar que los niños de tercer grado y los de sexto grado tienen puntajes estándar con los países de la región excepto con los puntajes en lectura y escritura de los niños de sexto año

(UNESCO, p. 1). Lamentablemente, en Ecuador no se ha tratado otro tipo de educación y el todo el avance en la educación no es tan positivo. Con la inteligencia emocional se podría elevar los puntajes que obtuvieron los alumnos de tercer y sexto año y de esta manera, estar sobre la media ya que los niños desarrollarían habilidades para mejorar su rendimiento y sus logros académicos como beneficio del modelo de inteligencia presentado.

Otro problema que es muy fuerte y se da en todas las escuelas es el acoso escolar. Ecuador no es la excepción de este fenómeno que se ha puesto en auge alrededor del mundo. En el Ecuador, 3 de cada 5 niños sufre algún tipo de violencia en las escuelas ya sea por compañeros y profesores (UNICEF, p. 5). En los últimos años en Ecuador se ha incrementado fuertemente el acoso escolar o bullying pero aunque se ha investigado este evento no se aborda el tema íntegramente (UNICEF, p. 5). En la literatura se puede constatar que con la inteligencia emocional se podría disminuir las conductas agresivas y generar empatía entre pares (Extremera & Fernández-Berrocal, 2013, p. 37). La inteligencia emocional es algo que no se ha probado en Ecuador por lo cual, no existe literatura que asegure que esta técnica tenga beneficios aquí pero si en varios países como en Estados Unidos y Reino Unido, países en los cuales ha funcionado bastante bien esta práctica (Fernández & Ruiz, 2008, p. 10).

Pregunta de Investigación

¿Cómo y hasta qué punto una asignatura de inteligencia emocional puede beneficiar a los niños en las escuelas de Quito ?

Propósito del Estudio

Se espera que este estudio ayude a dar las pautas necesarias y la motivación para la implementación de una materia que se base en la inteligencia emocional. Se intenta

demostrar que la inteligencia emocional es muy beneficiosa en el campo de la educación, siendo más exactos, en la educación primaria en las escuelas de Quito.

El significado del estudio

Conocer el significado de la inteligencia emocional y su beneficios puede ayudar a que se ponga en práctica este concepto no solo en las escuelas sino también en cada casa. Como se citó con anterioridad, la inteligencia emocional no solo sirve para los niños o para la educación, sino también para cualquier etapa de la vida en cualquier ámbito de la misma.

Es una herramienta para el bienestar tanto personal como social, lo cual, es un apoyo para resolver los conflictos de la vida diaria de una manera positiva ya que se puede tomar el control del conflicto. Existen varios estudios en los cuales se presenta que no solo ayuda en la educación sino también en las empresas a nivel laboral en la toma de decisiones, en la resolución de conflictos y en el trabajo en grupo. En el Ecuador no se ha realizado un formato por el cual se vea los beneficios de la inteligencia emocional en las aulas de Quito por lo cual es un tema pionero en este país.

A continuación se revisará la literatura pertinente a los temas tratados. Se podrá en conocimiento los conceptos de cada término expresado anteriormente, la importancia de cada uno y los datos más relevantes.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Fuentes

La información proporcionada en esta investigación es extraída de artículos científicos, revistas indexadas y de páginas que aportan información sustentada por estudios para los porcentajes dentro de nuestro país que a continuación se mencionarán. El acceso a esta información se realizó mediante la búsqueda en los recursos electrónicos que la Universidad San Francisco de Quito proporciona a los estudiantes como EBSCO, ProQuest, entre otros; además de Google Scholar. Las palabras claves con las cuales se encontró toda la literatura son inteligencia emocional, beneficios de la inteligencia emocional, educación emocional, bullying, escuelas en Quito, educación y educación en Ecuador.

Formato de la Revisión de la Literatura

A continuación, se realizará la revisión de la literatura o también conocido como marco teórico. Se presentará la teoría que engloba el concepto sobre la inteligencia emocional y sus diferentes modelos con sus autores correspondientes, los beneficios de la inteligencia emocional, la inteligencia emocional en la educación, problemas en escuelas y colegios en Ecuador y beneficios en Ecuador con la inteligencia emocional.

Inteligencia emocional

El concepto de inteligencia emocional se lo ha ido desarrollando hace muchos años cuando los científicos, literarios y psicólogos se dieron cuenta que la inteligencia no se trataba únicamente del concepto clásico que siempre pensaron, sino que, encontraron que también poseía un componente empático (Buey, 2002, p. 3). Desde los inicios en la

investigación del concepto de la inteligencia, el primer autor que introdujo una visión de que los seres humanos se pueden diferenciar por sus capacidades físicas e intelectuales fue Galton a mediados del siglo XIX (Piñeros, 2016, p. 122). Con los estudios y avances de Galton, Alfred Binet usando la psicología experimental en el año 1905 hasta 1911 empieza a desarrollar escalas para medir la inteligencia de los niños (Piñeros, 2016, p. 122). Este avance realizado por Binet fue el inicio que impulsaría a los demás autores a explorar la inteligencia y las pruebas que midan la misma, para de esta manera crear nuevas teorías. (Piñeros, 2016, p. 123). A raíz de estos autores, el concepto de inteligencia se fue consolidando y desarrollando en base a los pensamientos y análisis de otros autores como Thurstone, Sternberg, Gardner, llegando hasta la inteligencia emocional. (Piñeros, 2016, p. 124). En vista de que la capacidad intelectual no es lo único que hace a una persona exitosa, existen varios autores que aportaron en el concepto de inteligencia emocional basándose en los estudios que se han realizado a lo largo de los años. Dentro de las investigaciones de inteligencia emocional, cada autor determinó los componentes que son parte de la inteligencia a los cuales se los puede llamar modelos (Rodríguez, 2015, p. 57). Estos modelos se los dividió en dos grupos, el modelo de habilidad y los modelos mixtos (Fragoso, 2015, p. 115).

- Modelo de Habilidad

Salovey y Mayer propusieron, en 1990, que la inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona para entender sus sentimientos y los de los demás para de esta manera tomar acciones en diferentes situaciones de la vida (Buey, 2002, p. 4). La inteligencia emocional también aporta, según dichos autores, a la regulación emocional, adaptación a nuevas situaciones, facilitar el pensamiento mediante las emociones y sentimientos y sentir,

reconocer y aplicar los sentimientos y emociones a la situación, entre otros (Buey, 2002, p. 4). Para un mejor entendimiento de esta teoría, Salovey y Mayer, identificaron 4 meta habilidades o habilidades básicas que componen el concepto general (Fernández & Ruiz, 2008, p. 5). La primera habilidad es poder notar, darle un valor y expresar emociones tratando de ser lo más exactos posibles (Fernández & Ruiz, 2008, p. 5). La segunda habilidad es lograr producir o alcanzar sentimientos que ayuden y faciliten de mejor manera el pensamiento en todas las situaciones de la vida (Fernández & Ruiz, 2008, p. 5). Para la tercera habilidad se debe conocer las emociones y entenderlas (Fernández & Ruiz, 2008, p. 5). Por último, la cuarta habilidad es, mediante el entendimiento y conocimiento de las emociones y sentimientos, poder regularse emocionalmente (Fernández & Ruiz, 2008, p. 5).

Salovey y Mayer en 1997, proponen también 5 competencias emocionales ligadas a la inteligencia emocional (Buey, 2002, p. 5). Estas cinco capacidades se ven reflejadas en las siguientes acciones a tomar (Buey, 2002, p. 5):

1. Utilizar las cualidades y potencial existente en las situaciones desafiantes o de la vida diaria.
2. La empatía, saber ocupar el lugar de los demás. Esta capacidad es muy importante ya que muchas veces la toma de decisiones se basará en la comprensión de los sentimientos y pensamientos de los demás para no afectar a nadie.
3. La facilidad para crear relaciones sociales y poder mantener relaciones interpersonales ya que es importante la sociabilización.
4. La capacidad para saber manejar las emociones. Si bien es cierto no se eligen las emociones que sentimos, pero si se pueden controlar en términos de acciones.

5. Ser conscientes y reconocer las emociones propias. Entender y darle nombre a la emoción por la cual se atraviesa.

A raíz de que se creó esta teoría, también se formuló tests psicológicos que puedan medir todas estas capacidades en las personas (Trujillo & Rivas, 2005, p. 5). El test que mide el modelo propuesto por Salovey y Mayer tiene el nombre de Trait Meta-Mood Scale (TMMS) el cual ayuda a evaluar, mediante las cualidades de la persona, su nivel de inteligencia emocional (Trujillo & Rivas, 2005, p. 5). Este examen cuenta con un total de 48 ítems en su versión total, la cual está compuesta por tres sub-escalas (Trujillo & Rivas, 2005, p. 5). En estas tres sub-escalas se califica 21 (veintiún) ítems de atención a los sentimientos, 12 (doce) ítems para regulación emocional y 15 (quince) ítems de claridad en los sentimientos, sumando un total de 48 (cuarenta y ocho) ítems (Trujillo & Rivas, 2005, p. 5). Se debe tomar en cuenta que esta herramienta se la elaboró en base a estudiantes de nivel superior por lo cual su confiabilidad y validez es satisfactoria en el ámbito educativo (Trujillo & Rivas, 2005, p. 5). La consistencia interna y la validez de este examen, es convergente con índices altos (Trujillo & Rivas, 2005, p. 5).

Ya que, la mayoría de investigaciones experimentales sobre este tema se las ha realizado en el ámbito educativo, se puede decir que la investigación empírica y las pruebas necesarias para fomentar esta teoría, ha tenido resultados en la parte académica (Trujillo & Rivas, 2005, p. 5). De esta manera, la literatura cuenta con investigaciones realizadas en el ámbito escolar y de esta manera se pueden ver los beneficios de la inteligencia emocional en el área de la educación y en el grupo conformado por niños y adolescentes.

- Modelos Mixtos

En este modelo de inteligencia emocional se amplía un poco más la definición y además de las emociones entran componentes como rasgos de personalidad, metas, competencias, entre otros factores (Fragoso, 2015, p. 115). El primer modelo dentro de este margen es el de Goleman. Este autor propuso en el año 2000 que la inteligencia emocional es todo el conjunto de habilidades que un ser humano debe poseer para solucionar satisfactoriamente los problemas que se le presentan a diario (Fragoso, 2015, p. 115). Al igual que el modelo de Salovey y Mayers, existen 4 ramas en las diferentes competencias las cuales son (Fragoso, 2015, p. 116):

1. Poder autorregularse, tener autocontrol, ser optimista y ser adaptable.
2. Conocerse a uno mismo, entender las emociones y capacidades para poder expresar y hablar sobre las emociones de manera fluida y sin ataduras.
3. Poder regular las relaciones interpersonales, poder solucionar conflictos de manera adecuada, trabajar en equipo y poder colaborar con todos.
4. Formar buenas relaciones sociales y ser una persona empática con los demás.

El segundo modelo dentro de la gran categoría de modelos mixtos fue desarrollado por Bar-On en el 2006, 2010 (Fragoso, 2015, p. 116). Esta teoría se basa más en la inteligencia socioemocional y como el ser humano se vuelve más competente cuando se comprenden a sí mismos y entienden a los otros para de esta manera manifestar sus emociones y resolver los problemas que se presentan a diario en la vida (Fragoso, 2015, p. 116). Este modelo tiene cinco ramas y después de todos los estudios se la postulo como

Emotional Social Intelligence (ESI), a continuación, se explicarán las 5 dimensiones que este autor desarrolló (Fragoso, 2015, p. 116).

1. Intrapersonal: Tener conocimiento de las emociones propias y saber expresarlas de manera correcta. Para esta dimensión es muy importante el autoconocimiento y la independencia del individuo.
2. Adaptabilidad: Poder manejar de manera satisfactoria los cambios, ser flexible y lograr resolver conflictos.
3. Humor: Capacidad de la persona para ser feliz y optimista, es importante la motivación de dicho individuo.
4. Interpersonal: Las relaciones sociales y la consciencia que tenemos sobre estas como la empatía, tener relaciones satisfactorias y el compromiso social.
5. Manejo del estrés: Saber manejar y regular las emociones, soportar los niveles de estrés y poder controlar los impulsos.

El examen psicológico que ayuda a medir el modelo de Goleman se enfoca en las competencias emocionales (Trujillo & Rivas, 2005, p. 5). Se presentan diez (10) situaciones al individuo el cual cuenta con cuatro (4) alternativas para responder a dicha situación (Trujillo & Rivas, 2005, p. 5). Esta herramienta está enfocada en el área de publicidad, mercadotecnia, imagen corporativa y servicios administrativos; es por esto por lo que este test es más utilizado para medir competencias en las personas y se lo utiliza en un campo más laboral. (Trujillo & Rivas, 2005, p. 5). La diferencia más marcada entre estos dos modelos

mixtos es que Bar-On incorpora las habilidades dentro de su teoría y Goleman se centra más en las competencias (Fragoso, 2015, p. 116).

Beneficios de la inteligencia emocional

Puesto que el tema a tratar es el ámbito educativo, el modelo más a fin con el tema es el de Salovey y Mayer. Si bien es cierto existen muchos beneficios que se obtienen de la inteligencia emocional pero los 4 más importantes son los siguientes: (Fernández & Ruiz, 2008, p.7).

1. Inteligencia emocional y relaciones interpersonales.
2. Mejora en el rendimiento académico.
3. Inteligencia emocional y bienestar.
4. Eliminación de conductas disruptivas.

Las relaciones interpersonales son muy importantes ya que somos seres sociales y es por esto por lo que la inteligencia emocional no solo nos ayuda a formar relaciones sociales, también nos ayuda a mantenerlas y que estas sean satisfactorias (Fernández & Ruiz, 2008, p.8). Los individuos que cuentan con inteligencia emocional desarrollada saben reconocer sus sentimientos al igual que los sentimientos de los demás (Fernández & Ruiz, 2008, p.8). Existen investigaciones empíricas que sustentan que la inteligencia emocional efectivamente incrementa la probabilidad de tener relaciones interpersonales adecuadas (Fernández & Ruiz, 2008, p.8). Es muy importante tener en cuenta que las habilidades sociales que presenta una persona pueden ser recíprocas por parte de la persona que las está recibiendo (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004, p. 6). Esto quiere decir que, las personas que poseen inteligencia

emocional y entienden cómo se siente la otra persona emitirá un buen comportamiento lo cual será compensada con un buen trato por la otra parte (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004, p. 6). También se debe tomar en cuenta que el apoyo social tiene beneficios en un mejor afrontamiento hacia los estresores negativos diarios por lo cual tener buenas relaciones aporta a tener mejor salud psicológica (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004, p. 6).

En cuanto al rendimiento académico, la inteligencia emocional ayuda a regular y reponer los estados de ánimo negativos o sentimientos negativos lo cual beneficia al rendimiento académico final para que este no sea bajo (Fernández & Ruiz, 2008, p.8). Otro punto muy importante es la frustración que los estudios generan en los individuos y como el hecho de poseer inteligencia emocional fomenta al control del estrés y frustración (Fernández & Ruiz, 2008, p.8). Esto quiere decir que cuando los niños aprenden a entender sus emociones y cómo manejarlas, afrontar tareas difíciles o que requieran mucho trabajo no será tan difícil como para alguien que no posea inteligencia emocional (Fernández & Ruiz, 2008, p.9).

Se ha visto que la inteligencia emocional en el bienestar psicológico de alumnos ha dado resultados positivos (Fernández & Ruiz, 2008, p.8). Un estudio realizado en Estados Unidos demostró que los estudiantes que poseían inteligencia emocional desarrollada podían enfrentar mejor el estrés de los laboratorios, tenían menos ansiedad social y depresión mayor, podían solucionar de mejor manera los problemas y puesto que no ven los agentes estresores de manera negativa, los niveles de cortisol y la presión sanguínea son menores en ellos (Fernández & Ruiz, 2008, p.8). Con estas características también se pudo ver que gozaban de buena salud y de pocos o ningún síntoma físico (Fernández & Ruiz, 2008, p.8). En un estudio realizada con estudiantes españoles, se pudo notar que los individuos que cuentan con

inteligencia emocional pueden ver con mayor claridad sus sentimientos y pueden regularse de mejor manera aun cuando tienen síntomas de depresión (Fernández & Ruiz, 2008, p.8).

Las conductas disruptivas son parte de la impulsividad y comportamientos antisociales los cuales son básicos en personas que no poseen inteligencia emocional (Fernández & Ruiz, 2008, p. 9). Existen investigadores que aprueban la idea de que las personas con bajo nivel de inteligencia emocional son propensas a conductas autodestructivas como el consumo de tabaco y otras sustancias (Fernández & Ruiz, 2008, p.9). También se encontró que los individuos que tienen desarrollada una buena inteligencia emocional, comprenden mejor los problemas que esto trae y por esto tienen menor riesgo a consumir algún tipo de sustancia nociva (Fernández & Ruiz, 2008, p.9).

Estas habilidades o beneficios se los ha presentado en el ámbito educativo pero estas conductas que se pueden eliminar también suceden en la vida diaria. Los beneficios aquí presentados no son únicamente para la educación sino para gozar una vida saludable y contar con herramientas para cualquier tipo de adversidad. A continuación, se expondrá como la inteligencia emocional ayuda netamente en la educación (ámbito académico).

La inteligencia emocional en la educación

La psicología ha sido un pilar muy importante en la educación ya que varios autores reconocidos han creado teorías del aprendizaje o desarrollo las cuales también se aplican en el área de la educación. Dichos autores pueden ser más conocidos mediante los siguientes nombres, Piaget con las etapas del desarrollo y Vygotsky con conceptos centrados en enseñanza-aprendizaje (Prieto, 2018, p. 306). Debido a que la inteligencia emocional se basa en el bienestar total del individuo, la educación tomo este concepto y el modelo de Salovey y

Mayer para responder a la carente importancia que existía en los sentimientos y emociones que la educación clásica presentaba (Prieto, 2018, p. 307). La combinación que se realizó en este ámbito es llamada educación emocional, la cual tiene como base la inteligencia emocional para el área académica (Prieto, 2018, p. 307). El objetivo o definición de la educación emocional es un proceso educativo que busca el bienestar emocional y social mediante es el resultado del desenvolvimiento de competencias emocionales (Prieto, 2018, p. 307). Para esta enseñanza se utilizan los conceptos claves descritos por la inteligencia emocional como los de identificar las emociones propias, reconocer las emociones de los demás, tener actitud positiva o buen humor, controlar o manejar los sentimientos y emociones, etc. (Prieto, 2018, p. 307). Para implementar la inteligencia emocional en la educación se pueden formar dinámicas de grupo que ayuden a fomentar las habilidades sociales, el autorreflexión, autoconocimiento y al insight, el diálogo, enseñar técnicas o herramientas para la respiración y relajación que ayuden a identificar las emociones, etc. (Bisquerra & Hernández, 2017, p. 59).

Un ejemplo de que la inteligencia emocional está siendo parte de la educación en gran alcance, es el desarrollo de la Red Extremeña de Escuelas de Inteligencia Emocional (Prieto, 2018, p. 307). En Extremadura, España, la Consejería de Educación y Cultura en el año 2009 inauguró esta red de escuelas enfocadas en el aprendizaje emocional (Prieto, 2018, p. 307). Lo que se realiza en estas escuelas es un programa de educación emocional para prevenir la violencia entre los pares (Prieto, 2018, p. 307). De esta manera se le enseña como reconocer sus propias emociones y las de los demás, aprender cómo controlar las emociones para no tener repercusiones en actos perjudiciales, desarrollar la habilidad de tolerancia y por último generar emociones positivas en los individuos (Prieto, 2018, p. 308). La asignatura bajo la

cual se enseña este concepto de inteligencia emocional es “Educación Emocional y para la Creatividad”, sobre la que se enseñan 3 componentes principales: regulación emocional, creatividad y conciencia emocional (Prieto, 2018, p. 308).

Se puede enseñar de varias formas inteligencia emocional a los niños y adolescentes con los modelos antes mencionados. Algo muy importante en esta enseñanza es que no es igual al método tradicional de educar con mucha teoría, este aprendizaje necesita de mucha práctica (Fernández & Ruiz, 2008, p. 10). Se debe entrenar las habilidades emocionales de manera que estas se conviertan en comportamientos y resultados innatos de la persona (Fernández & Ruiz, 2008, p.8). En Estados Unidos al igual que en otras partes del mundo se ha desarrollado espacios para ejercitar esta enseñanza y se puede ver que existen resultados positivos en el ámbito académico-escolar (Fernández & Ruiz, 2008, p. 10). En pruebas realizadas en estudiantes estadounidense, medida con un test llamado Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) (Anexo B), se obtuvieron resultados mayormente positivos (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004, p. 5). En estos individuos testeados se puede observar menores enfermedades o síntomas físicos, menos ansiedad, estrés y depresión, mayor autoestima, mejor satisfacción interpersonal y mejor utilización de herramientas para afrontar problemas activamente en el salón de clases (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004, p. 5). Por otro lado, en Australia se realizaron estudios en estudiantes de la misma manera y arrojaron resultados similares a los de Estados Unidos. Al igual que el anterior estudio, los individuos evaluados afrontan el estrés con menos ideas suicidas a comparación de aquellas personas que no tiene desarrollado buenos niveles de inteligencia emocional (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004, p. 5). Los estudiantes que tenían un menor nivel de inteligencia emocional

puntuaban alto en niveles de depresión, quejas físicas y estrés (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004, p. 5).

Problemas en las escuelas y colegios en Ecuador

Las investigaciones y la literatura indican que los individuos que no gozan de inteligencia emocional tienen dificultades en el ámbito escolar y en diferentes áreas (Fernández & Ruiz, 2008, p.7). Lamentablemente en Ecuador no existen estudios referentes a la inteligencia emocional, pero si se puede encontrar información sobre los principales problemas que los niños, niñas y adolescente ecuatorianos tienen que vivir a diario en las escuelas y colegios.

En vista de que la UNESCO declaró a Ecuador como el segundo país con más acoso escolar en Latinoamérica, se puede decir que uno de los problemas principales en las aulas de nuestro país es el bullying o acoso escolar (Guamán, 2014, p. 7). En esta investigación, esta entidad encontró que en los 16 países de América Lantina existe un 51,1% de los estudiantes de sexto grado que han sufrido algún tipo de maltrato, acoso, insulto, golpes, etc. (Guamán, 2014, p. 8). Este fenómeno que actualmente se ha acentuado está caracterizado por intimidación, amenazas, hostigamiento, agresión física y psicológica, hacia un individuo en este caso hacia un niño, niña o adolescente en la escuela (Guamán, 2014, p. 6). La Constitución del Ecuador respalda la eliminación de conductas violentas o de hostigamiento en el sistema educativo y promueve la protección del maltrato que el bullying o acoso escolar genera (Guamán, 2014, p. 7). La UNESCO dio a conocer conjunto con estos datos que el acoso escolar ocurre en instituciones públicas, pero más en privadas y que los individuos que son maltratados sufren de bajo desempeño en lectura y matemáticas (Guamán, 2014, p. 8).

Un estudio realizado en el 2004 por el Instituto Nacional de la Niñez y la Familia (INNFA) y el DNI (Defensa de Niños y Niñas Internacionales), mostró que en Ecuador el 32% de los niños y niñas son golpeados o insultados por sus compañeros o estudiantes mayores, el 22,6% de individuos de este estudio están entre los 6 y 11 años y el 20,1% son adolescentes (Guamán, 2014, p. 18). En el 2007, el Ministerio del Interior del Ecuador obtuvo resultados lamentables puesto que el número de adolescentes que sufrían de acoso escolar era notablemente mayor al de años pasados (Guamán, 2014, p. 18).

El bajo rendimiento académico es otro problema dentro de los planteles educativos en el Ecuador. Se puede decir que un niño tiene bajo rendimiento cuando este individuo no es capaz de alcanzar el nivel promedio de los niños con su misma edad (Cuasapaz & Rubio, 2013, p. 15). Este indicador se lo puede medir numéricamente mediante las calificaciones que el estudiante obtenga, en Ecuador el sistema actual de calificaciones es entre 0 y 10, siendo 0 un resultado reprobado y 10 el mejor resultado (Cuasapaz & Rubio, 2013, p. 13). El estrés que genera la escuela o colegios por tareas difíciles o por no lograr una meta, tiene consecuencias negativas en el rendimiento académico, en la salud física y en la salud emocional (Quito, et al, 2017, p. 254). Lamentablemente, el estrés no solo genera problemas en las escuelas o colegios sino también se pueden generar conflictos personales, familiares y con la sociedad (Quito, et al, 2017, p. 254). Es importante saber que el bajo o alto rendimiento académico no es una condición que será permanente por el resto de la vida, sino que depende de más factores como la perseverancia y la relación familiar (López, Barreto & del Salto, 2015, p. 2). La escuela o colegio es un lugar en cual a los seres humanos de les llena de constantes obligaciones y responsabilidades que muchas veces se vuelven una carga pesada con la cual no pueden lidiar (Quito, et al, 2017, p. 257). Esta sobre carga genera estrés

académico y tiene como consecuencia el bajo rendimiento, dificultad para resolver conflictos y mala relación con sus pares, familia, sociedad en general (Quito, et al, 2017, p. 257).

Beneficios en Ecuador con la inteligencia emocional.

En Ecuador no se ha registrado la intervención de inteligencia emocional en las escuelas por lo cual la información requerida no se ha podido encontrar. Sin embargo, con los estudios que se han realizado en otros países y las deficiencias que hay en Ecuador, se puede intentar hacer una conexión de beneficios generales. La inteligencia emocional ayuda a que los estudiantes formen su identidad y a la vinculación con otras personas a través de los sentimientos y las emociones, elementos positivos para el desarrollo humano.

Dado que uno de los problemas más importantes en el Ecuador es el rendimiento académico como se ha explicado anteriormente, se realizó una investigación que arroje beneficios específicos en esta área. Se ha encontrado en la literatura que la principal fuente que afecta al rendimiento académico es el estrés que la escuela le causa a los niños, niñas y adolescentes (Quito, et al, 2017, p. 254). En este campo, la inteligencia emocional podría ayudar a controlar el estrés, la frustración y a entender las emociones negativas y saber manejarlas para tener buenos resultados en la escuela y un mejor rendimiento académico (Fernández & Ruiz, 2008, p.8). Otro de los beneficios que se puede observar en este problema sería el de inteligencia emocional y bienestar psicológico dado que el tener buenas calificaciones o buen rendimiento académico ayuda a al bienestar psicológico y físico (Fernández & Ruiz, 2008, p.8). Si cada niño se conoce a sí mismo, sabe manejar sus emociones; en esencia el estrés, y es consciente de su potencialidad como individuo, es predecible que dicho niño tenga satisfacción personal y social (Rodríguez, 2015, p. 57).

El acoso escolar es otro problema en las escuelas y colegios en Ecuador. Si el 51, 1 de los estudiantes de sexto grado han admitido que sufrieron de bullying o intimidación alguna vez, se habla de la mitad de los estudiantes y esta es una cifra muy elevada (Guamán, 2014, p. 8). Dentro de este fenómeno se puede encontrar 3 elementos principales: el agresor, la víctima y el público (Guamán, 2014, p. 14). Esto es importante porque la inteligencia emocional puede ayudar a las consecuencias que la víctima sufre y las consecuencias que tiene el agresor.

En el caso del agresor, en un futuro pueden convertirse en delincuentes y tendrán un desarrollo disfuncional de la inteligencia social es por esto por lo que la inteligencia emocional beneficiaría a estas personas ya que elimina las conductas disruptivas y el agredir o humillar se encuentran dentro de estos comportamientos al igual que la impulsividad (Fernández & Ruiz, 2008, p. 9). Los acosadores escolares tienen un problema muy grave en las relaciones sociales y carecen de empatía, creen que no pueden tener relaciones interpersonales de manera positiva lo cual los lleva a dicha conducta negativa (Guamán, 2014, p. 14). La inteligencia emocional tiene como beneficio la habilidad de fomentar relaciones sociales de manera positiva y mantenerlas a lo largo de la vida (Fernández & Ruiz, 2008, p.8). Es por esto por lo que para los acosadores escolares el aprendizaje de esta herramienta le ayudaría a entender los sentimientos de los demás y a lograr ser empáticos con los demás lo cual eliminaría la conducta agresiva (Fernández & Ruiz, 2008, p.8).

La víctima de bullying es el individuo que afronta más consecuencias negativas en su vida a través de esta situación. Entre estas consecuencias está el bajo rendimiento académico por la falta de interés en los estudios, depresión, ansiedad, fracaso escolar, baja autoestima, pensamientos suicidas y muchas veces llegar al suicidio (Guamán, 2014, p. 14). Los

beneficios de la inteligencia emocional podrían ayudar a todas estas consecuencias con diferentes puntos como los siguientes. Para la baja autoestima, el autoconocimiento y el reconocer sus propios sentimientos y emociones podría ser útil y de esta manera trabajar en los pensamientos que se tiene acerca de uno mismo (Fragoso, 2015, p. 116). Para el bajo rendimiento o fracaso escolar, como se ha dicho anteriormente, la inteligencia emocional ayuda al individuo a controlar el estrés y la frustración para de esta manera saber manejar las emociones negativas y lograr resultados óptimos en las calificaciones (Fernández & Ruiz, 2008, p.8). En el ámbito de pensamientos suicidas, depresión y ansiedad, la inteligencia emocional como su concepto lo expresa, la persona tendrá la habilidad de entender, controlar y expresar de manera correcta las emociones y sentimientos por los cuales atraviesa y también puede pasar por un proceso de autorregulación (Buey, 2002, p. 4). Por último, un problema muy grave en cuanto a la víctima es que las relaciones sociales son muy difíciles ya que se lo excluye y se vuelven personas delicadas (Guamán, 2014, p. 15). Los beneficios de la inteligencia emocional para este problema es que los seres humanos pueden aprender la habilidad de entender, controlar y expresar sus sentimientos además de crear relaciones sociales satisfactorias con sus pares (Fernández & Ruiz, 2008, p.8).

Como se puede apreciar, la inteligencia emocional no solo ayuda a una parte de los implicados en el acoso escolar, tiene beneficios para la víctima que es la más afectada y también para el acosador y de esta manera se podría erradicar el bullying en las escuelas. Cuando el entorno escolar no logra la convivencia beneficiosa entre los niños, es cuestión de tiempo que el acoso escolar incremente de forma descontrolada (Guamán, 2014, p. 15). Es por esta razón que los beneficios que se lograrían en los planteles educativos ecuatorianos marcarían un nuevo ambiente escolar, intentando que todos los niños, niñas y adolescentes

pueden resolver conflictos y afrontar de manera positiva las situaciones de la vida, en este caso la educación que en esta etapa les toca cursar. Repasando una vez más, los beneficios de la inteligencia emocional se verán plenamente reflejados en las siguientes conductas dentro de los planteles educativos (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004, p. 5):

1. El rendimiento académico.
2. Conductas disruptivas y consumo de sustancias ilícitas y adictivas.
3. Bienestar y ajuste psicológico en los alumnos.
4. Cantidad y calidad en las relaciones interpersonales.

METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Para la siguiente investigación, se establecerá un diseño cuantitativo con el cuál se recolectarán datos numéricos de los resultados que arroje la prueba de inteligencia emocional Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) (Anexo B). Con esta metodología cuantitativa se pretende confirmar o negar la pregunta de investigación antes planteada, ¿Cómo y hasta qué punto una asignatura de inteligencia emocional puede beneficiar a los niños en las escuelas de Quito?

Diseño y Justificación de la Metodología Seleccionada

Se utilizará un diseño cuantitativo como método científico debido a que, con uso de la estadística, se logrará medir si tiene o no resultados la inteligencia emocional en la muestra de niños que se recolectará en la ciudad de Quito. El investigador que utiliza un método cuantitativo debe emplear un instrumento de medición que ayude a reportar los datos que se obtienen de las variables, en este caso es la escala antes mencionada (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 200). Para este proyecto, se utilizará el test de inteligencia emocional el cual será tomado antes de las clases, obteniendo un resultado de cuanta inteligencia emocional poseen los alumnos, y se tomará el mismo examen a los mismos alumnos después de concluir las clases de inteligencia emocional para saber si hubieron beneficios en estos niños y cuáles son estos. Para este estudio se utilizará estadística descriptiva puesto que es una herramienta que ayuda a asegurar o desmentir una hipótesis con un cierto grado de exactitud (Fontes de Gracia, et al, 2015). Las variables que se identificaron en este estudio es si existen o no existen beneficios en impartir una asignatura de inteligencia emocional a los niños de la zona urbana de Quito. En el caso de este estudio la variable dependiente es la asignatura de inteligencia emocional y las variables independientes serían si la escuela es

pública o privada, clase social, si el participante es niño o niña y la edad ya que en 5to de básica pueden haber niños entre 8 y 9 años.

Participantes

Para que este estudio exponga datos significantes, los participantes serán alumnos de 5to de básica de 6 escuelas que se encuentren en el sector urbano de Quito. Las escuelas se seleccionarán de manera aleatoria pero se contará con 3 escuelas privadas y 3 escuelas públicas. Esta elección es importante para poder medir si la situación económica es una variable que pueda ser diferente en niños que asistan a escuelas privadas versus a niños que asisten a escuelas públicas. El género de los participantes no es sustancial, deben ser niños y niñas que estén cursando el 5to año de educación básica. Es importante que los participantes estén en este curso ya que se necesitan niños que sepan leer y entender de manera óptima la escala que se les presentará.

Herramientas de Investigación Utilizadas

Se utilizará un test de auto informe llamado Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) (Anexo B) puesto que este test mide el nivel de inteligencia emocional que cada persona posee. Se aplicará el test antes de impartir clases con esta temática y después de dichas clases. De esta manera se pretende medir si existen cambios en los puntajes obtenidos. Las preguntas que se encuentran en esta herramienta de medición son estandarizados y son preguntas que ya fueron formuladas por expertos en el tema, diseñado por Salovey y Mayer (Trujillo & Rivas, 2005, p. 5). La adaptación en español de esta escala fue realizada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos 2004, y ha tenido buena fiabilidad y validez en las investigaciones que se realizaron con muestras españolas (Hervás & Jódar, 2008). En esta

adaptación se muestran 24 ítems y 5 respuesta para cada pregunta, se presenta una escala del 1 al 5, siendo 1 nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo. En este test se miden tres importantes factores o variables en los participantes, la atención a los sentimientos, la claridad emocional y la reparación de los estados de ánimo (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004, p. 5) .En los anexos se encuentra la herramienta aquí descrita, también se puede observar cómo se procede a calificar y que significan los resultados.

Procedimiento de recolección y Análisis de Datos

Primero, se realizará un listado con todas las escuelas públicas y privadas que se encuentran en el distrito metropolitano de Quito en un perímetro urbano. Se elegirán 3 escuelas pública y 3 escuelas privadas a las cuales se le presentará el estudio para saber si desean participar. Se le entregará el consentimiento informado (Anexo A) y la explicación del proyecto al rector de la escuela y él determinará si se aprueba el estudio en la escuela. Después se procederá a presentar el consentimiento informado (Anexo A) a los padres ya que es esencial que ellos aprueben que el estudio se pueda realizar con sus hijos o con sus representados puesto que son menores de edad y legalmente se necesita el permiso del representante. Una vez que se obtiene la aceptación por parte de los padres y los directivos necesarios, se tomará a los niños y niñas el test Trait Meta-Mood Scale (TMMS) (Anexo B) en la versión en español para medir el nivel de inteligencia emocional que poseen en ese momento. Cada niño que esté cursando el 5to año de educación básica leerá las preguntas y en una escala del 1 al 5, encerrará la respuesta con la que mejor se identifique. Se utilizarán 4 clases de 50 minutos cada una para impartirles a los estudiantes componentes de la inteligencia emocional y habilidades que puede tener la misma. Al finalizar con las clases, el experimentador volverá a tomar el mismo test Trait Meta-Mood Scale (TMMS) (Anexo B) en la versión en español a los niños y las niñas que recibieron esta asignatura para comparar los

puntajes. Se comparará los resultados de ambos intentos, del examen que se les tomó antes de empezar con las clases y el examen que se les tomó después de concluir las clases para saber si existe alguna mejora o si se mantienen igual las respuestas de los niños y niñas. El análisis de los datos que se obtendrán del test que responde a un formato de una escala de Likert, el cual mide actitudes, será procesado por un programa estadístico llamado SPSS el cuál se utilizará como herramienta de análisis para comparar los resultados del primer examen con el examen que se les tomó después de las clases de regulación emocional a los sujetos de investigación (Bozal, 2006, p. 86). Los resultados contribuirán para aceptar o rechazar la hipótesis y a responder la pregunta de investigación.

Consideraciones Éticas

Para esta investigación se ha realizado un consentimiento informado (Anexo A) en el cual, se especifican los procesos que se llevarán a cabo y más que nada, se detalla que se realizará un proceso totalmente ético. Este documento deberá ser revisado y aceptado por el rector para que los padres o los tutores del niño que deseen que sus hijos participen en este estudio de manera voluntaria, firmen el consentimiento informado. Es importante recalcar que el anonimato de las escuelas y de los niños que conformen esta investigación se mantendrán durante todo el proceso y en la exposición de los resultados, por lo cual, se espera una participación totalmente sincera y colaborativa. De igual manera, cabe recalcar que si los padres de algún niño no desean que su hijo participe en este estudio, se respetará esta decisión y se le asignará otra tarea para realizar.

RESULTADOS ESPERADOS

Dado que los profesores dentro de las aulas buscan nuevas alternativas para que las clases impartidas sean de beneficio cognitivo y de aprecio por los estudiantes, la implementación de la inteligencia emocional como asignatura brindarían conocimientos que sirvan como herramientas para la vida diaria de manera didáctica (Piñeros, 2016, p. 122). En la literatura presentada se han dado claros ejemplos y ámbitos en los cuales la inteligencia emocional darían resultados positivos para los estudiantes de Quito. Es evidente que todos los individuos se beneficiarían de aprender técnicas para controlar el estrés y de esta manera poder llevar una vida más saludable, satisfactoria, y en la medida de lo posible, carente de problemas graves (Quito, et al, 2017, p. 254). Si el rendimiento escolar es uno de los problemas más pronunciando en los planteles educativos, la inteligencia emocional podría servir como una solución para el mismo ya que uno de los beneficios más importantes de este modelo es el mejoramiento en el rendimiento académico (Fernández & Ruiz, 2008, p.7).

Se espera que los resultados que arroje este estudio sean puntajes más elevados en inteligencia emocional. Al momento de comparar el examen tomado antes de las clases de inteligencia emocional con el que se tomaría después de las clases, se busca que las calificaciones sean mayores en el test de Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) (Anexo B). Esto es necesario ya que al ser una escala que mide cuanta inteligencia emocional posee una persona, después de las clases impartidas se anhela que les sirva de beneficio los conocimientos recibidos a los estudiantes y por ende su rango de inteligencia emocional se eleve en todos los participantes. Estos resultados positivos nos indicarían que efectivamente la inteligencia emocional ayuda y brinda beneficios a los individuos que la aprende. Con dichas calificaciones se respondería a la pregunta de investigación ¿Cómo y hasta qué punto

una asignatura de inteligencia emocional puede beneficiar a los niños en las escuelas de Quito ?

En vista de que los conflictos que se dan entre seres humanos dentro del contexto educativo son permanentes en la vida diaria, se pretende que la inteligencia emocional logre generar herramientas en los niños del Distrito Metropolitano de Quito en la zona urbana, para que de esta manera se sientan preparados para dichos problemas y puedan manejarlos de la mejor manera (Rodríguez, 2015, p. 54). Las aulas de clases son el lugar en el cual los niños aprenden conceptos y habilidades de las cuales se verá el fruto a raíz de que empiezan a crecer (Rodríguez, 2015, p. 56). Es importante que los resultados de este proyecto sean positivos ya que si los niños captan con buena receptividad la inteligencia emocional, en un periodo de corto, mediano y largo plazo, lo que aprendieron será de vital importancia para el mejoramiento de la sociedad y del nivel personal de cada individuo como se ha presentado en los beneficios en la literatura.

En la literatura encontrada se puede observar que Estados Unidos y Reino Unido son países en los cuales la inteligencia emocional en los salones de clases han tenido beneficios significativos por lo cual se los puede usar de ejemplo para la implementación de este tipo de aprendizaje en nuestro país (Fernández & Ruiz, 2008, p. 10). Se espera que lo mismo pase ya que se ha buscado herramientas que se han utilizado en poblaciones de habla hispana para que sea suficientemente entendible para todos los niños y niñas que sean partícipes del estudio. Es por esto que es tan importante que los participantes del estudio se lleven muchas enseñanzas y que desarrollen su inteligencia emocional para ver los beneficios de la misma en nuestro país. Si se han desarrollado recursos que ayuden a medir el nivel de inteligencia emocional en español se debería aprovechar para usarla en Quito y de esta manera ser una

ciudad y un país más en la lista de lugares en los cuales la inteligencia emocional ha tenido resultados positivos.

DISCUSIÓN

Al finalizar el estudio se puede responder que la pregunta de investigación, ¿Cómo y hasta qué punto una asignatura de inteligencia emocional puede beneficiar a los niños en las escuelas de Quito ?, será resuelta de manera positiva si los resultados que se obtengan de la segunda prueba tomada son mayores a los de la primera prueba. En el caso de que los resultados obtenidos al comparar las pruebas sean negativos o constantes se podría decir que las clases no funcionaron o no lograr crear un cambio en el aprendizaje y comportamiento de los niños y niñas que participaron del estudio. Entre toda la literatura que se ha citado en este estudio, se puede ver que se necesita implementar un proceso de enseñanza-aprendizaje en el cual se enseñen los temas de la malla actual pero también se debería dar importancia al aprendizaje emocional y social (Planas, 2017, p. 75). Lamentablemente, los profesores actuales no son expertos ni son capaces de enseñar contenidos emocionales ni sociales y esto hace que sea más difícil la formación en este concepto (Planas, 2017, p. 76). Es realmente complicado saber si este método puede ser beneficioso en nuestro país si no se lo hace de manera sistemática como las demás asignaturas ya que como cualquier aprendizaje se necesita teoría y práctica continua (Planas, 2017, p. 76). A pesar de que las escuelas si preparan a los niños y niñas para saber sumar o saber cultura general, no se les está preparando para tener todo el éxito que podrían tener si contaran con habilidades sociales y de armonía personal (Planas, 2017, p. 78). Existen muchas personas en la escuela que aunque tengan la capacidad intelectual muy alta, no la puede desarrollar al máximo por algún conflicto afectivo en la institución que no supo manejar (Planas, 2017, p. 78).

Conclusiones

En este estudio se ha podido constatar cuáles son los beneficios que muchos científicos e investigadores han encontrado con la inteligencia emocional. En un breve resumen, estos beneficios se pueden ver en como el fracaso es abatido cuando alguien tiene niveles altos de inteligencia emocional, como se ve favorecida la motivación de la persona, las relaciones sociales se facilita y se hacen mejores, como el individuo puede resolver y manejar los conflictos del día a día, y finalmente como previene y reduce el índice de violencia entre pares en los salones de clases (Planas, 2017, p. 78). También se analizó los problemas que se puede encontrar en nuestro país y dos de los mayores son el bajo rendimiento académico y el bullying o acoso escolar. Se realizó una comparación entre beneficios y problemas y se creó la idea de que las ventajas podrían contrarrestar las situaciones problemáticas en el sector urbano del Distrito Metropolitano de Quito. Se presentó literatura y estudios que aseguran que sí existen beneficios cuando una persona tiene altos niveles de inteligencia emocional y que se podrá mejorar la satisfacción personal del individuo (Rodríguez, 2015, p. 57). La implicación más importante de los resultados esperados sería que se abriría un espacio muy grande para que la idea se vaya fomentando cada vez más en los planteles educativos ya que si se obtienen resultados positivos, la inteligencia emocional podría ser impartida en muchas escuelas y colegios. Solo hace falta que se investigue en el campo y que se presenten buenos resultados para que poco a poco se vuelvan más conocidos los beneficios que tendrían los niños y niñas en Quito y que mejor en todo nuestro país. Se puede concluir que la inteligencia emocional sí ha tenido éxito en otros países y podría tener los mismos resultados en el caso de Ecuador porque muchas de las variables son realmente similares.

Limitaciones del Estudio

Las limitaciones que se pueden encontrar en este estudio serán varias. Se limitó los participantes a que sean únicamente niños y niñas que se encuentren cursando el 5to año de educación básica en escuelas públicas y privadas del Distrito Metropolitano de Quito sector urbano. El rango de edad en estos niños es la que corresponde a los individuos que estén cursando dicho curso, es decir, de 9 a 10 años de edad. Las 6 organizaciones, en este caso escuelas que participarían del estudio, se eligieron al azar siendo 3 escuelas públicas y 3 privadas para no tener sesgos de nivel socioeconómico en la investigación.

La información que se ha recolectado para este trabajo ha sido antigua para describir las teorías nacidas más o menos en el año 2000 y actuales para describir los avances y beneficios de dicha teoría. El tema está limitado a ser utilizado y testeado de forma positiva en Estados Unidos y Reino Unido, ejemplo de países de habla inglesa, y en España como un país de habla hispana. Estos países sirven de testimonio para ver los resultados que esta asignatura les ha entregado a los niños y niñas en dichos sectores. También se citan otros países pero estos tres son en los que más se han realizado los estudios que confirman los beneficios de la inteligencia emocional en los individuos de sus estudios.

Muy posiblemente las limitaciones metodológicas que se presentarían es que se necesiten más de un test para medir los niveles de inteligencia emocional en los niños. También es importante estructurar la clase que se dará de forma en la cual los individuos de cada institución estén acostumbrados a aprender y encontrar la manera de que estén muy atentos e interesados a la asignatura. Todo dependerá del número de estudiantes que cada escuela acepte en el curso de 5to de básica para realizar actividades que estén organizadas a fin con el grupo.

Recomendaciones para Futuros Estudios

En futuros posibles estudios de la inteligencia emocional en Quito, se podría expandir a más sectores de la ciudad y a otros cursos. Si es posible ver cuáles son los efectos o beneficios que se tiene dependiendo de la edad o si es igual con individuos de 5to año de educación básica que con niños mayores o con adolescente en la secundaria.

Me parece que sería importante hacer un estudio longitudinal para saber si los beneficios que los niños obtienen les sirve a corto, mediano y largo plazo. Es algo muy interesante ver en un estudio que pasa con los niños y niñas que recibieron inteligencia emocional en un futuro. Saber cuáles son las ventajas pero no solo estancarse ahí, sino también, saber si no tiene beneficios en cierto tipo de poblaciones, que se necesita para que esta educación funcione de la mejor manera y sobretodo cuáles son los intereses de los alumnos en cuanto a la educación que reciben.

Otro punto de interés sería como enseñar a los profesores a impartir clases de inteligencia emocional, saber cuánto tiempo se necesita para capacitarlos y cómo hacerlo. Es muy trascendental entender cómo se puede lograr que los instructores de cada escuela aprendan y sepan impartir de manera sobresaliente este concepto y todo lo que conlleva agregar una asignatura de inteligencia emocional. Si bien es cierto en casa los niños aprenden mucho pero en la escuela ellos aprenden la mayoría de habilidades y conocimientos que aplicaran a lo largo de su vida; es por esto que se debe realizar un estudio de cómo implantar la inteligencia emocional en el aprendizaje de los profesores y como ellos van a educar a los estudiantes con lo que aprendieron. Como dice el doctor Carlos Hué, “Enseñar supone transmitir conocimientos, mientras que educar significa ayudar al alumno a hacerse una persona más culta, capaz y solidaria” (Planas, 2017, p. 78). Es de suma importancia después

de saber si la inteligencia emocional tendría resultados, encontrar la manera de que se aplique en todas las unidades educativas con profesionales que sepan con excelencia del tema para impartirlo a sus estudiantes.

REFERENCIAS

- Bozal, M. (2006). Escala mixta Likert-Thurstone. *ANDULI, Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, (5), 81-95. Extraído el 22 de Abril de 2018 de <https://revistascientificas.us.es/index.php/anduli/article/view/3728/3256>
- Buey, M. (2002). IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN NUEVO RETO PARA LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA. *Educación XXI*, 5, 77-96. Extraído el 22 de febrero de 2018 de <https://search.proquest.com.ezbiblio.usfq.edu.ec/docview/1112221289?accountid=36555>
- Cuasapaz, S. & Rubio, M. (2014). *Factores que influyen en el bajo rendimiento académico de los estudiantes de la escuela sucre de la ciudad de Tulcán en el período marzo–agosto 2013*” (Bachelor's thesis). Extrído el 25 de Febebrero de 2018 de <http://repositorio.upec.edu.ec/bitstream/123456789/220/1/031%20FACTORES%20QUE%20INFLUYEN%20EN%20EL%20BAJO%20RENDIMIENTO%20ACADEMICO%20DE%20LOS%20ESTUDIANTES%20DE%20LA%20ESCUELA%20SUCRE%20DE%20LA%20CIUDAD%20DE%20TULCAN%20%20-%20CUASAPAZ%20HERNANDEZ%2c%20SHEERLEY%20-%20RUBIO%20PAZ%2c%20MARIA%20ALEZANDRA.pdf>
- Extremera, N., & Fernández, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (352), 34-39. Extraído el 22 de octubre de 2017 de <https://revistas.upcomillas.es/index.php/padresymaestros/article/view/1170/993>
- Extremeraa, N & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Extraído el 29 de marzo de 2018 de <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Fernández, P., & Ruíz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(15). Extraído el 22 de octubre de 2017 de <http://www.redalyc.org/html/2931/293121924009/>
- Fontes de Gracia, S., Farcía, C., Quintanilla, L., Rodríguez, R., Rubio, P., & Sarriá, E. (2015). *Fundamentos de investigación en psicología*. Editorial UNED. Extraído el 11 de marzo de 2018 de https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=CEsrCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=método+cuantitativo+psicolog%C3%ADa&ots=y4JJ2tyH9M&sig=LsB88iY3ws5a3eB2M9kQjeFRjW0&redir_esc=y#v=onepage&q=método%20cuantitativo%20psicolog%C3%ADa&f=false

- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?. *Revista iberoamericana de educación superior*, 6(16), 110-125. Extraído el 23 de febrero de 2018, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006&lng=es&tlng=es.
- Guaman, L. (2014). *Normese en el codigo de la niñez y adolescencia el acoso escolar (bullying) En el ecuador* (Bachelor's thesis). Extraído el 24 de Febrero de 2018 de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/5833/1/Lida%20Betty%20Guaman%20Zuñiga.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación.
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2), 139-156. Extraído el 12 de marzo de 2018, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000200001&lng=es&tlng=es.
- López, P., Barreto, A., & del Salto Bello, M. (2015). Bajo rendimiento académico en estudiantes y disfuncionalidad familiar. *Medisan*, 19(9), 1163-1166. Extraído el 25 de Febrero de 2018 de <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v19n9/san14199.pdf>
- Mercadé, A. (2016). Los 8 tipos de inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples. Extraído el 06 de noviembre de 2017 de <https://transformandoelinfierno.com/2012/12/19/los-8-tipos-de-inteligencia-segun-howard-gardner-la-teoria-de-las-inteligencias-multiples>.
- Mora, J., & Martín, M. (2007). La escala de la inteligencia de bimet y simon (1905) su recepcion por la psicologia posterior. *Revista de Historia de la Psicología*, 28(2/3), 307-313. Extraído el 06 de noviembre de 2017 de <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33983610/BINET.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1510007993&Signature=YxQbdMkbYicJQ6j%2FNGZAuM3eNW0%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DBINET.pdf>
- Piñero, J. (2016). Inteligencia Emocional: Abordaje metodológico en el aula de clase desde la enseñanza para la comprensión. *Rev. Docencia Universitaria*, 17, 119-131.
- Planas, J. (2017). Inteligencia emocional y bienestar. *Cuaderno de Pedagogía*. Extraído el 01 de abril de 2018 de <http://web.a.ebscohost.com.ezbiblio.usfq.edu.ec/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=36a29b53-cccf-4ffe-8859-86811844c935%40sessionmgr4006>
- Prieto Egido, M. (2017). LA PSICOLOGIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN: IMPLICACIONES PEDAGÓGICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA PSICOLOGÍA POSITIVA. *Educación XX1*, 21(1). Extraído el 24 de febrero de 2018 de doi:<https://doi.org/10.5944/educxx1.20200>

- Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D., & Neira, O. (2017). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DE UNIDADES EDUCATIVAS PARTICULARES DEL ECUADOR. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 253. Extraída el 25 de Febrero de 2018 de http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3_monografico/Vol20No3Art14.pdf
- Salmerón, P. (2002). Evolución de los conceptos sobre inteligencia. Planteamientos actuales de la inteligencia emocional para la orientación educativa. *Educación XXI*, (5). Extraído el 06 de noviembre de 2017 de <http://www.redalyc.org/pdf/706/70600506.pdf>
- Trujillo Flores, M. M., & Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9-24. Extraído el 06 de noviembre de 2017 de <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>
- UNESCO. Factores asociados TERCE. Extraído el 22 de octubre de 2017 de <http://www.unesco.org/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/ECUADOR-factores-asociados.pdf>

ANEXO A: FORMULARIO CONSENTIMIENTO INFORMADO



Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos
Universidad San Francisco de Quito
 El Comité de Revisión Institucional de la USFQ
 The Institutional Review Board of the USFQ

Formulario Consentimiento Informado

Título de la investigación: Beneficios en la implementación de la Inteligencia Emocional como una asignatura en las escuelas de Quito.

Organización del investigador *Universidad San Francisco de Quito*

Nombre del investigador principal *Ana Romina Arellano Quiroz*

Datos de localización del investigador principal *022890587/0994855768/anitaarellano96@hotmail.com*

Co-investigadores

DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO
<p>Introducción <i>(Se incluye un ejemplo de texto. Debe tomarse en cuenta que el lenguaje que se utilice en este documento no puede ser subjetivo; debe ser lo más claro, conciso y sencillo posible; deben evitarse términos técnicos y en lo posible se los debe reemplazar con una explicación)</i></p> <p>Este formulario incluye un resumen del propósito de este estudio. Usted puede hacer todas las preguntas que quiera para entender claramente su participación y despejar sus dudas. Para participar puede tomarse el tiempo que necesite para consultar con su familia y/o amigos si desea participar o no. Usted ha sido invitado a participar en una investigación sobre los beneficios que se obtendría de la inteligencia emocional en la educación del Ecuador porque para esta investigación se necesitan 6 instituciones escolares que cuenten con alumnos de 5to de básica.</p>
<p>Propósito del estudio <i>(incluir una breve descripción del estudio, incluyendo el número de participantes, evitando términos técnicos e incluyendo solo información que el participante necesita conocer para decidirse a participar o no en el estudio)</i></p> <p>El propósito de este estudio es saber si existen beneficios en la implementación de una asignatura que enseñe a los niños inteligencia emocional. Mediante un test se medirá el nivel de inteligencia emocional que cada niño tiene y tras una serie de clases, se le enseñará a los alumnos de 5to de básica en que consiste la inteligencia emocional y se reforzará varios aspectos en cuanto a sus emociones. Después de las clases y con el aprendizaje que los niños obtengan, se realizará nuevamente el test para comparar el antes y el después de cada niño.</p>
<p>Descripción de los procedimientos <i>(breve descripción de los pasos a seguir en cada etapa y el tiempo que tomará cada intervención en que participará el sujeto)</i></p> <p>Se aplicará un test psicológico llamado Trait Meta-Mood Scale (TMMS) el cual mide el nivel de inteligencia emocional que cada persona posee. Puesto que en nuestro país la lengua principal es el español, se utilizará la modificación en español de dicha escala. Se procederá a entregar los tests a los estudiantes antes de impartir la clase y se tomará el mismo test al final de las clases de inteligencia emocional. Para que el aprendizaje sea óptimo se necesitan mínimo 4 clases de 50 minutos, tiempo en el cual la investigadora enseñará a los niños inteligencia emocional.</p>

Riesgos y beneficios (explicar los riesgos para los participantes en detalle, aunque sean mínimos, incluyendo riesgos físicos, emocionales y/o psicológicos a corto y/o largo plazo, detallando cómo el investigador minimizará estos riesgos; incluir además los beneficios tanto para los participantes como para la sociedad, siendo explícito en cuanto a cómo y cuándo recibirán estos beneficios)

El test se realizará en una hoja de papel y se utilizará un lápiz o esfero lo cuál no permitirá que existan riesgos físicos ni psicológicos. Lo único que puede suceder es que el niño se sienta cansado de leer y encerrar la respuesta que decida. Para esto se permitirá que tome un descanso y que siga con el examen si eso es lo que desea. El beneficio primordial es que los niños aprendan un poco de inteligencia emocional y que pueda ser personas un poco más desarrolladas en el ámbito emocional. Otro beneficio esta en la aportación de la muestra en la recaudación de datos para los resultados y saber si se valida o no la hipótesis que se está planteando.

Confidencialidad de los datos (se incluyen algunos ejemplos de texto)

Para nosotros es muy importante mantener su privacidad, por lo cual aplicaremos las medidas necesarias para que nadie conozca su identidad ni tenga acceso a sus datos personales:

1) La información que nos proporcione se identificará con un código que reemplazará su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo el investigador tendrán acceso.

2A) Si se toman muestras de su persona estas muestras serán utilizadas solo para esta investigación y destruidas tan pronto termine el estudio *(si aplica)* ó

2B) Si usted está de acuerdo, las muestras que se tomen de su persona serán utilizadas para esta investigación y luego se las guardarán para futuras investigaciones removiendo cualquier información que pueda identificarlo *(si aplica)*

3) Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.

4) El Comité de Bioética de la USFQ podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuando a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.

Derechos y opciones del participante (se incluye un ejemplo de texto)

Usted puede decidir no participar y si decide no participar solo debe decírselo al investigador principal o a la persona que le explica este documento. Además aunque decida participar puede retirarse del estudio cuando lo desee, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento.

Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0994855768 que pertenece a Ana Arellano o envíe un correo electrónico a anitaarellano96@hotmail.com

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. William F. Waters, Presidente del Comité de Bioética de la USFQ, al siguiente correo electrónico: comitebioetica@usfq.edu.ec

Consentimiento informado *(Es responsabilidad del investigador verificar que los participantes tengan un nivel de comprensión lectora adecuado para entender este documento. En caso de que no lo tuvieran el documento debe ser leído y explicado frente a un testigo, que corroborará con su firma que lo que se dice de manera oral es lo mismo que dice el documento escrito)*

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Firma del participante	Fecha
Firma del testigo <i>(si aplica)</i>	Fecha
Nombre del investigador que obtiene el consentimiento informado	
Firma del investigador	Fecha

ANEXO B: HERRAMIENTAS PARA LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

TMMS-24.

Edad:

Sexo:

Nombre de la escuela:

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1		2		3		4		5	
Nada de Acuerdo		Algo de Acuerdo		Bastante de acuerdo		Muy de Acuerdo		Totalmente de acuerdo	
1.	Presto mucha atención a los sentimientos.			1	2	3	4	5	
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.			1	2	3	4	5	
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.			1	2	3	4	5	
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.			1	2	3	4	5	
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.			1	2	3	4	5	
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.			1	2	3	4	5	
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.			1	2	3	4	5	
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.			1	2	3	4	5	
9.	Tengo claros mis sentimientos.			1	2	3	4	5	
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.			1	2	3	4	5	
11.	Casi siempre sé cómo me siento.			1	2	3	4	5	
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.			1	2	3	4	5	
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.			1	2	3	4	5	
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.			1	2	3	4	5	
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.			1	2	3	4	5	
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.			1	2	3	4	5	

17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

La TMMS-24 está basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad de sentimientos y Reparación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes.

Tabla 1. Componentes de la IE en el test

Definición	
Atención	Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada
Claridad	Comprendo bien mis estados emocionales
Reparación	Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor atención emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor claridad emocional y del 17 al 24 para el factor reparación de las emociones. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

Atención

Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

Claridad

Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35

Reparación

Puntuaciones
Hombres

Puntuaciones
Mujeres

Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35